



*Un lieu ressource et des accompagnements dédiés
aux porteurs de projet / entrepreneurs
pour aller jusqu'au bout de leurs rêves.*

Ouverture le 2 décembre 2024
Portes ouvertes les 25 et 29 novembre de 11h30 à 14h30

Entreprendre, c'est faire un saut dans le vide et l'inconnu. Ce n'est pas un chemin tracé. C'est une aventure individuelle avant tout et chacun doit **partir avec son plein potentiel** et le cultiver dans la durée.

De l'idée au projet, du projet à la création d'entreprise, de son développement à la success story ou sa faillite, de la faillite au rebond, chacune de ces étapes est un chemin apprenant, enrichissant mais aussi éprouvant mentalement et émotionnellement qui exige d'être bien entourés et accompagnés.

Il faut apprendre à gérer sa charge mentale et émotionnelle, sa solitude également, s'autoriser à exprimer ses vulnérabilités, partager ses doutes, trouver des ressources neutres et bienveillantes pour répondre à des questionnements multiples sur la gestion de certaines situations. Autant de sujets essentiels souvent arbitrés face aux priorités business et la culpabilité de s'octroyer du temps. Autant de sujets sur lesquels les porteurs de projet / entrepreneurs sont rarement accompagnés.

Pour apporter une réponse concrète à ces besoins, aux différentes étapes de vos projets, Canopsia lance **“La Friche des entrepreneurs” et une série de **#pasdecôté**.**



LA FRICHE *by* CANOPSIA

Def : Loin d'être un espace vide, délaissé, un « bidonville » du sauvage, la friche est un **écosystème** complexe qui connaît plusieurs **métamorphoses** pour évoluer vers un état boisé. Elle est un **milieu extrêmement dynamique**, un habitat **riche d'une biodiversité** unique qui abrite de nombreuses espèces et notamment des **pollinisateurs**. Elle peut être le **lieu où s'inventent de nouvelles alliances entre vivants**.

C'est l'esprit de **La Friche by Canopsia**.

- Fédérer une **communauté de porteurs de projets / entrepreneurs** pollinisateurs de nouvelles activités dans un **lieu ressource** .
- Faciliter la **pollinisation croisée entre pairs d'horizons variés**, ce réseautage spontané qui peut donner naissance à une foule de belles rencontres et idées.
- **Proposer une gamme d'accompagnements plus axés sur l'humain que le business, des #pasdecôté**, pour sortir de la solitude de l'entrepreneuriat, recharger ses batteries, prendre soin de soi.
- **Nourrir l'âme entrepreneuriale** de chacun avec des conférences, des évènements, des ateliers, des rencontres.

La Friche est donc ce **lieu ressource singulier à l'écart des repères habituels professionnels et personnels pour mieux se recentrer sur soi et son projet**. Un vrai cocon comme le sont les espaces de travail et l'environnement du Domaine de Fresnoy à Loison sur Créquoise (Pas-de-Calais).

Un lieu historique à l'écart du village dans le bois, le Fresnoy. Ancienne ferme templière, partiellement détruite et reconstruite fin 16eme, théâtre de nombreux bombardements pendant la 2nde guerre mondiale, **ce lieu est une terre de résilience**, de renaissance, de régénération, de rebond, **idéale pour faire émerger de nouveaux récits**.

Le Domaine s'étend sur un peu plus de 4 hectares, véritable biotope où la nature est un puissant levier d'inspiration et d'apaisement mental.

LA FRICHE by CANOPSIA



ESPACE COWORKING

- Un **espace professionnel** dédié de 44 M2 avec tout le confort pour des temps de travail et d'échanges conviviaux et efficaces.
- Une connexion WIFI Haut Débit exceptionnelle
- Une technologie performante avec une smart tv très grand écran
- Du mobilier de bureau professionnel
- **Capacité d'accueil idéale de 6-8 personnes en format coworking.**
- **Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 18h00**
- Boissons chaudes (café / thé) à disposition



4 HECTARES DE PARC / BOIS

Le Domaine est niché au coeur d'un bois riche d'une grande diversité d'essences d'arbres (dont un arbre remarquable de France) et une belle biodiversité. Un parcours d'art environnemental permet d'explorer cette nature autrement.

SALON & ESPACE ZEN

Un salon privatif et un espace zen pour certains #pasdecôté

CUISINE A DISPOSITION

Une cuisine indépendante équipée de 20 M2 pour se restaurer sur place. Vente de quelques produits locaux pour se restaurer. Sinon prévoir son repas.



CHAMBRES D'HÔTES

Pour des #pasdecôté résidentiels, 5 chambres d'hôtes - 10 couchages.



Les #PASDECÔTÉ

la série

ENTREPRENDRE AUTREMENT

Ces accompagnements s'adressent spécifiquement à tous les entrepreneurs / porteurs de projets ou aux personnes qui ont envie de prendre une nouvelle direction dans leur vie professionnelle sans savoir très bien par où commencer.

Si l'aventure entrepreneuriale est belle, elle nous expose tous régulièrement à des turbulences qui peuvent à tout moment fragiliser nos ambitions. A ces moments précis, savoir vers qui se tourner pour de l'écoute, des échanges et de nouveaux regards est essentiel.

Ces #pasdecôté sont là pour vous accompagner dans ces périodes de vulnérabilités pour relâcher la pression, faire le vide pour plus de clarté et déployer tout votre potentiel de leadership et décider avec plus de sérénité.



#PASDECÔTÉ N°1 : Osez vos rêves

Vous êtes nombreux à rêver de vous lancer dans l'aventure entrepreneuriale. Mais voilà il faut franchir ce pas, lâcher un job souvent, une sécurité, un confort, bousculer des routines. Un chemin qui peut vous sembler insurmontable à court terme. Alors, vous reportez l'idée à plus tard, au moment de votre retraite peut-être. A la fin des fins, l'essentiel est de ne pas avoir de regrets.

Résidentiel 2 jours

Parce qu'entre vos rêves et la réalité, il n'y a que vos actions, je vous propose de démarrer par un #pasdecôté pour parler de vos rêves et explorer en groupe vos freins, vos peurs, diagnostiquer vos forces et faiblesses. Confronter votre idée de l'entrepreneuriat avec ceux qui ont franchi le pas et qui partageront en toute sincérité leurs aventures et leurs conseils. L'enjeu ici n'est pas de juger la pertinence de votre idée ni d'élaborer votre business plan mais davantage d'explorer votre âme d'entrepreneur pour des décisions éclairées.



Résidentiel 2,5 jours

#PASDECÔTÉ N°2 : Trouvez l'énergie du rebond

Il y a parfois des **épreuves difficiles à surmonter dans nos parcours de vie professionnelle**, un burnout, une faillite, un licenciement ou même une démission.

Pour mieux vous réinventer, il est **essentiel de prendre un temps pour vous**, bien tourner la page pour mieux vous recentrer sur vos envies et le sens que vous voulez donner à l'après, sans précipitation et sans céder aux injonctions multiples de retrouver vite l'emploi d'après ! .

Pour mieux rebondir, je vous propose un #pasdecôté pour prendre le temps de **clore un chapitre éprouvant**, le transmuter en une expérience apprenante. Explorer ce qui vibre fort en vous, vous reconnecter à tout votre potentiel et laisser émerger de nouveaux possibles.



1 jour ou +

#PASDECÔTÉ N°3 : Gardez le cap

Du projet à sa concrétisation, c'est probablement l'étape où **le saut dans l'inconnu est le plus bousculant**. J'y vais, j'y vais pas ? **Entreprendre, c'est d'avance faire face à des freins**, de votre entourage qui projette ses propres peurs sur vous mais aussi de vous-même car vous sortez clairement de votre zone de confort. C'est souvent aussi accepter de lâcher sur un certain confort, bousculer un équilibre familial... .

Pour aborder sereinement ces moments de solitude, de doutes, de peurs plurielles, il est essentiel de **s'accorder un temps de recentrage** loin de toutes sollicitations pour laisser émerger ce qui vibre profondément en vous et prendre sereinement les bonnes décisions. A ce moment, je vous invite à faire **un #pasdecôté** pour relâcher la pression, vous recentrer, faire le vide pour permettre la clarté et déployer tout votre potentiel.

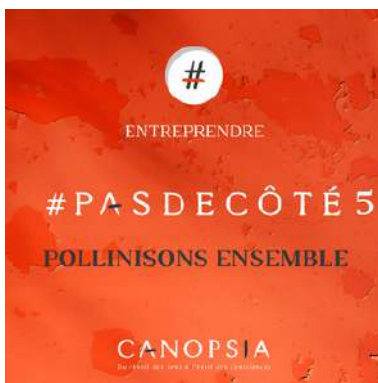


2 heures

#PASDECÔTÉ N°4 : Rechargez vos batteries

Du projet au succès et parfois l'échec, toutes ces étapes mettent à rude épreuve la charge mentale, le niveau de stress de l'entrepreneur et sa solitude également. Il lui revient de prendre impérativement soin de lui. Si l'entrepreneur flanche, c'est tout son projet entrepreneurial qui vacille.

A ce besoin, je propose **un accompagnement personnalisé en immersion** dans la nature le plus souvent par session de 2h (possible à l'extérieur du Domaine). Un espace temps sécurisant et bienveillant pour se libérer, se régénérer et préserver son capital santé sur la durée de l'aventure entrepreneuriale.



3 heures

#PASDECÔTÉ N°5 : Pollinisons ensemble

Entreprendre c'est faire face à des situations inédites, des problématiques nouvelles auxquelles on n'a pas toujours de réponse. Difficile d'en parler autour de soi, d'avoir un regard avisé et pourtant il faut avancer. Grâce à des **outils d'intelligence collective** ou des méthodologies comme le **co-développement** nous explorerons, lors de sessions de 3h, en groupe de 10 personnes maximum, des situations professionnelles pour faire émerger des solutions dans un cadre de confidentialité, d'écoute et de parité. Si le travail porte sur un sujet d'un des participants, la réflexion et les idées bénéficient à tous. Cette dynamique permet de créer un réseau d'entraide et de convivialité.



#PASDECÔTÉ : Sur-mesure

Et parce que chacun vit une aventure unique qui lui ressemble, je peux composer le #pasdecôté adapté à ses enjeux.

LA PEDAGOGIE

L'animation des #pasdecôté est assurée par **Florence Karras**. Riche de 6 ans d'entrepreneuriat et 25 ans de salariat au sein du Groupe BNP Paribas, où elle a occupé des fonctions de direction, de management, de développement commercial, de communication et d'accompagnement des processus de transformation de l'humain et des organisations, elle a fait de nombreux #pasdecôté développant son adaptabilité à des contextes pluriels et incertains. Une expérience précieuse qu'elle combine aujourd'hui avec d'autres outils pour vous embarquer dans un processus de décélération et de recentrage sur vous et votre projet.

C'est au coeur de la nature que Florence co-construit certaines de ses **propositions sensorielles et créatives auxquelles elles ajoutent** d'autres outils d'intelligence collective ou de développement de leadership, inspirés notamment de la théorie U d'Otto Scharmer, comme les **marches d'écoute profonde**, le **journaling**, la **conversation générative**, des **pratiques narratives**, ou méditatives. Le processus vise à suspendre le mode pilotage automatique, activer tous vos sens, raviver votre élan vital et vous reconnecter à tout votre potentiel pour faire émerger ce qui est juste pour vous et votre projet.

Parfois, et suivant les #pasdecôté, des intervenants extérieurs viendront compléter le dispositif pédagogique.



TARIFS 2024/2025 (Entrepreneurs / porteurs de projets / particuliers)

	ESPACE COWORKING	La 1/2 journée	La journée	5 journées	20 journées
	sur réservation du lundi au vendredi, fibre haut débit, boissons chaudes à volonté,	10,00 €	15,00 €	65,00 €	240,00 €
	PROGRAMMES #PASDECÔTÉ				
#5 POLLINISONS ENSEMBLE	Frais pédagogiques	La session 3h			
	Pollinisons ensemble - frais pédagogiques - session 10 pers max - Atelier échange de pratiques / co-developpement - en matinée 3h avec petit-déjeuner (café/thé viennoiseries)	30,00 €			
	+ accès 1/2 journée de coworking	+8,00€			
#4 RECHARGEZ VOS BATTERIES	Frais pédagogiques	La séance 2h	5 séances	10 séances	
	Rechargez vos batteries - frais pédagogiques - gestion du stress / charge mentale - accompagnement individuel de 2H avec F. Karras	50,00 €	235,00 €	450,00 €	
	+ accès journée coworking	+10,00€	+40,00€	+75,00€	
	Frais de résidence	Occupation solo	Occupation 2	Occupation 3	
	Hébergement pour les séjours résidentiels avec petits déjeuners	110,00€ / nuit	90,00€ / nuit	80,00€ / nuit	
Repas (midi ou soir)	25 euros le repas				
#3 GARDEZ LE CAP	Frais pédagogiques	Une journée	2 jours (résidentiel)		
	Gardez le cap - frais pédagogiques - accompagnement sur une journée - temps individuel & collectifs - recentrage - groupe de 8 pers max	85,00 €	150,00 €		
	Frais de résidence	Occupation solo	Occupation 2	Occupation 3	
	Hébergement pour les séjours résidentiels avec petits déjeuners	110,00€ / nuit	90,00€ / nuit	80,00€ / nuit	
	Repas (midi ou soir)	25 euros le repas			
#2 TROUVEZ L'ENERGIE DU REBOND	Frais pédagogiques	2J 1/2 (résidentiel)			
	Trouvez l'énergie du rebond - frais pédagogiques - accompagnement sur 2,5 jour - temps individuel & collectifs - groupe de 8 pers max	160,00 €			
	Frais de résidence	Occupation solo	Occupation 2	Occupation 3	
	Hébergement pour les séjours résidentiels avec petits déjeuners	110,00€ / nuit	90,00€ / nuit	80,00€ / nuit	
Repas (midi ou soir)	25 euros le repas				
#1 OSEZ VOS REVES	Frais pédagogiques	2J (résidentiel)			
	Osez vos rêves - frais pédagogiques - accompagnement sur 2 jours - temps individuel & collectifs - groupe de 8 pers max	120,00 €			
	Frais de résidence	Occupation solo	Occupation 2	Occupation 3	
	Hébergement pour les séjours résidentiels avec petits déjeuners	110,00€ / nuit	90,00€ / nuit	80,00€ / nuit	
Repas (midi ou soir)	25 euros le repas				

Tarification spécifique pour des collectivités /entreprises

Une initiative de Florence KARRAS

Riche d'un parcours de 25 ans au sein du Groupe BNP Paribas, où j'ai occupé des fonctions de direction, de management, de développement commercial, de communication et d'accompagnement des processus de transformation de l'humain et des organisations, **j'ai pris le chemin de l'entrepreneuriat en 2018 pour agir en cohérence avec mes convictions.**

*Accompagner l'humain dans ses vulnérabilités
et ses étapes de vie par le lien à la nature .*



Fondatrice de Canopsia et du concept du #pasdecôté, je me suis installée à Loison sur Créquoise en milieu rural, où je gère le Domaine de Fresnoy. Un lieu ressource étonnant, magique et puissant. Il présente des atouts rares aujourd'hui. Niché dans les bois à l'écart de tous nos repères habituels, on y redécouvre le silence et les bienfaits de la nature. Propice à la **déconnexion pour un temps de ressourcement**, j'y accueille depuis 2021 des hôtes en séjour. C'est aussi un **lieu d'inspiration pour travailler ou réfléchir autrement** où j'accueille des entreprises en séminaires.

Le moment est venu pour moi d'aller plus loin et dévoiler « La Friche des entrepreneurs » et les #pasdecôté qui vont avec pour accompagner les porteurs de projet / entrepreneurs dans les différentes étapes de leur aventure entrepreneuriale, sur un plan plus humain que business (aspects largement couverts par ailleurs) !

Une intention de départ quand j'ai créé Canopsia et que j'ai acheté le Domaine de Fresnoy . Et puis voilà, d'autres enjeux se sont présentés à moi : capitaliser sur l'activité touristique déjà installée, prendre mes marques dans ce lieu peu banal, m'intégrer sur un nouveau territoire, vivre les hauts et les bas de l'entrepreneuriat, être au pied du mur, envisager de reprendre un job ou même revendre le Domaine. Et puis me recentrer sur mon intention de départ et réaliser que j'ai toutes les ressources : l'énergie, les compétences, le lieu, le réseau aujourd'hui et la double expérience du salariat et de l'entrepreneuriat.

A très vite au coeur de la Friche des entrepreneurs ...

Florence

Pour toute information, contacter Florence KARRAS

florence@canopsia.com

0687456460

Visiter le Domaine de Fresnoy

CANOPSIA - SAS au capital de 3000 euros

100, Impasse de Fresnoy 62990 Loison sur Créquoise

florence@canopsia.com

www.canopsia.com

RCS Boulogne sur Mer 841 478 472

N° INTRA : FR 49 841478472